



Aコース

明細献立表

Aコース  
令和6年10月8日火曜日

Aコース  
令和6年10月9日水曜日

Aコース  
令和6年10月10日木曜日

Aコース  
令和6年10月11日金曜日

Aコース  
令和6年10月15日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ジュリエンヌスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.25
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.5
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	11
トマト缶詰 ダイス	8
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
豆板醤	0.03
パセリチップ	0.02
ぬるはちみつ	
アップルハニー	15

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
チキンカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも小間(皮付)	25
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン(角切り)	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
給食用カレーレク(ハウス)	14.9
こくまるカレーレク(プロブレド)	6
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
かき玉汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐(ダイスカット)	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
たこメンチ	
たこメンチ 40g	40
油	4
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	15
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
さといも乱切り	45
三温糖	1
こいくちしょうゆ	3.5
水	1.5
冷凍グリーンピース	1

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん 70g	70
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.1
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	10
玉ねぎ	9
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
にら	3
水	167
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ40g	40
油	3.5
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.03
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.3
ソテーオニオン(角切り)	18
セロリー	1
デミグラスソース	11
三温糖	0.4
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	6
ウスターソース	3
水	5
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和6年10月16日水曜日

Aコース  
令和6年10月17日木曜日

Aコース  
令和6年10月18日金曜日

Aコース  
令和6年10月21日月曜日

Aコース  
令和6年10月22日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10
カットはるさめ	3.8
食塩	0.8
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
チンゲンサイ	20
油淋鶏	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
合成清酒(料理酒)	1.5
でん粉(片栗粉)	7
油	3.85
ごま油	0.3
ねぎ	8
おろししょうが	0.5
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.5
穀物酢	3.5
とうがらし	0.01
もやしのナムル	
冷凍こまつな	20
人参	5
もやし	25
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
きのこのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットまいたけ	5
カットえのき	5
冷凍豆腐ダイスカット	20
玉ねぎ	20
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	10
人参	15
三角こんにやく	15
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
さといも乱切り	30
冷凍カットいんげん	5
水	7.8

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
もやしラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
もやし	18
ねぎ	15
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
醤油ラーメンスープ・シャンファン	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
にら	5
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	5
キャベツ	20
きゅうり	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
切干大根	2.5
冷凍カット油揚げ	5
なす	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	15
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ 20g	20
油	1.4
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
しらたき	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

料理名/食品名	分量
コッペパン(乳)	
コッペパン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
キャベツ	25
マカロニ(アルファベット)	5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
焼きフランク	
フランクソーセージ 40g	40
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.8
おろししょうが	0.8
豚ひき肉	40
カレー粉	0.2
混合こしょう	0.02
玉ねぎ	40
人参	18
トマトケチャップ	10
中濃ソース	1
こいくちしょうゆ	1
こくまるカレーフレークプロブレント	5



### Aコース

### 明細献立表

Aコース  
令和 6年10月30日水曜日

Aコース  
令和 6年10月31日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
鶏つくね汁	
華味鶏つくね	30
大根	15
キャベツ	20
冷凍カット油揚げ	3
ねぎ	10
冷凍ほうれん草	8
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.03
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
さばの香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	15
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
えびかつ	
えびかつ 40g	40
油	2.8
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏むね小間(皮付)	20
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
干しいたけ スライス	0.5
ごぼう	20
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.5
合成清酒(料理酒)	1.5